

**Меню для учащихся 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции(г) | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| белки | жиры  | углеводы |
| **1 день** |
| **Обед** |
| 40 | Салат витаминный | 60 | 0,90 | 2,70 | 26,30 | 52,90 |
| 102 | Суп гороховый с мясом птицы | 150 | 9,53 | 7,408 | 20,444 | 196,48 |
| 591 | Гуляш | 80/75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 100 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 581,38 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| 878 | Батон нарезной | 30 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| 879 | Хлеб | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 |
|  | **Итого** |  | 37,47 | 93,338 | 67,254 | 1196,86 |
| **2 день** |
| **Обед** |
| 38 | Салат из моркови с яблоком | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 |
| 204 | Суп картофельный с крупой ( с рисом) | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,6 |
| 307 | Котлета рубленая из птицы | 80 | 9,7 | 13,92 | 7,89 | 196 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,30 | 110,00 |
| 878 | Батон нарезной | 30 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| 879 | Хлеб | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 |
|  | **Итого** |  | 24,82 | 22,19 | 78,05 | 757,35 |
| **3 день** |
| **Обед** |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 |
| 204 |  Суп картофельный с крупой (с пшеном)  | 200 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,20 |
| 105 | Фрикадельки мясные | 100 | 10,10 | 9,04 | 1,35 | 126,86 |
| 694 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| 878 | Батон нарезной | 30 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| 879 | Хлеб | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 |
|  | **Итого** |  | 22,7 | 20,94 | 53,38 | 591,55 |
| **4 день** |
| **Обед** |
| 43 | Салат из белокачанной капусты с луком | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 100 | 0,13 | 0,01 | 0,75 | 83,50 |
| 591 | Гуляш | 80/75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 100 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 581,38 |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |
| 878 | Батон нарезной | 30 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| 879 | Хлеб | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 |
|  | **Итого** |  | 28,82 | 86,49 | 32,65 | 1146,52 |
| **5 день** |
| **Обед** |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 |
| 88 | Щи с мясом | 150 | 8,945 | 11,19 | 18,545 | 217,26 |
| 304 | Плов из птицы | 210 | 20,3 | 17 | 35,69 | 377 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| 878 | Батон нарезной | 30 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| 879 | Хлеб | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 |
|  | **Итого** |  | 37,005 | 33,08 | 74,425 | 849,04 |
| **6 день** |
| **Обед** |
| 38 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 |
| 102 | Суп гороховый с мясом птицы | 150 | 9,53 | 7,408 | 20,444 | 196,48 |
| 286 | Тефтели мясные | 60/60 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,00 |
| 688 | Макаронные изделия отварные(вермишель) | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| 878 | Батон нарезной | 30 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| 879 | Хлеб | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 |
|  | **Итого** |  | 31,788 | 23,118 | 93,114 | 840,43 |
| **7 день** |
| **Обед** |
| 43 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 |
| 82 | Борщ с мясом | 150 | 10,32 | 11,325 | 29,535 | 268,27 |
| 608 | Котлета мясная | 80 | 9,24 | 13,92 | 7,89 | 196 |
|  | Рис припущенный | 150 | 5,8 | 4,8 | 38,4 | 208 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| 878 | Батон нарезной | 30 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| 879 | Хлеб | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 |
|  | **Итого** |  | 33,16 | 34,875 | 95,975 | 926,51 |
| **8 день** |
| **Обед** |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 100 | 0,84 | 0,86 | 6,63 | 136,0 |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 50/100 | 17,21 | 4,67 | 13,72 | 165,63 |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |
| 878 | Батон нарезной | 30 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| 879 | Хлеб | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 |
|  | **Итого** |  | 26,64 | 9,96 | 47,09 | 615,97 |
| **9 день** |
| **Обед** |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 |
| 200 | Суп картофельный с мясом | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81,00 |
| 591 | Гуляш | 80/75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| 878 | Батон нарезной | 30 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| 879 | Хлеб | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 |
| 847 | Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 47,00 |
|  | **Итого** |  | 27,74 | 19,73 | 49,14 | 583,78  |
| **10 день** |
| **Обед** |
| 33 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 |
| 88 | Щи с мясом | 150 | 8,945 | 11,19 | 18,545 | 217,26 |
| 304 | Плов из птицы | 210 | 20,3 | 17 | 35,69 | 377 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| 878 | Батон нарезной | 30 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| 879 | Хлеб | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 |
|  | **Итого** |  | 26,35 | 22,2 | 88,685 | 589,4 |